

تأثير تدريبات "الإنساني" INSANITY مرتفعة الكثافة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات المركبة لناشئات هوكي الميدان

أ.م.د./ نجلاء حسني عوض الله

استاذ مساعد بقسم تدريب الالعب الرياضية

كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان

يلعب البحث العلمي في المجال الرياضي دوراً هاماً في تطوير مستوى الاداء البدني والمهاري للرياضيين وذلك إعتماًداً على التقنيات والوسائل التدريبية الحديثة من أجل تطور مستوى الأداء , هذا ما دفع المتخصصون في المجال الرياضي لمسايرة ركب هذا التطور من خلال تحليل مشكلات تطور الأداء ومعالجته من خلال الوسائل العلمية الحديثة بهدف النهوض بمختلف الجوانب , وصولاً إلى المستويات الرياضية العالمية .

ويعتبر أحد أهم أسباب التقدم الرياضي في الألعاب الجماعية الإعتماًداً على أساليب التدريب الرياضي الحديثة , وذلك لدورها في الإعداد الامثل للاعبين والوصول بأدائهم لمستويات متقدمة , لذا يشهد العالم اليوم تقدماً ملحوظاً في أساليب التدريب الرياضي , ولقد تعددت الدراسات والابحاث العلمية للباحثين والتي تناولت تأثير برامج التدريب مختلفة الأساليب على تطوير النواحي البدنية والمهارية والخطئية والنفسية وذلك بهدف تحديد أفضل الطرق والأساليب التدريبية للوصول لتحقيق متطلبات اللعب الحديثة تحت كافة ظروف الأداء المختلفة المشابهة للأداء في المباريات , حيث أن الهدف الأسمى للعاملين في المجال الرياضي هو تحسين وتطوير الاداء وتحقيق الإنجاز الرياضي في مختلف الأنشطة الرياضية .

(12: 306) (2: 1)

هذا وقد إهتمت العديد من الدراسات المتخصصة في مجال رياضة الهوكي كدراسة "طارق كيلاني"(2019م) (6) , "ماجدة شعة" (2021م) (7) بأهمية تطوير مستوى الاداء المهاري الهجومي للاعب الهوكي , حيث تؤكد الباحثة على ذلك من خلال إتباع الإسلوب العلمي وذلك بإستخدام أساليب متطورة تساهم في تحسين مستوى الأداء يعود بشكل مباشر على نتائج المباريات , عوضاً عما يتبعه المدربون بالإهتمام بالتدريب المبارئي دون التركيز على تطوير الأداءات المهارية المختلفة بإتباع أساليب تدريبية غير تقليدية.

ولكي يتم تطوير مستوى الاداء المهاري للاعب هوكي الميدان إلى أعلى مستوى , يجب أن يتم إعداده في ضوء المتطلبات الحديثة والتي تتطلب مستوى عالي من الكفاءة البدنية والمهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات المهارية والخطئية الموكلة إليه بكفاءة خلال زمن المباراة دون الشعور بالتعب وخلل الاداء

وترابطه ، ولكي يحقق لاعبي الهوكي مستوى عالي بدنياً ومهارياً ، يجب على المدربين الأهتمام بالتدريبات المترابطة والتي تحقق أداء سلس وسريع يفاجئ المنافس من خلال أداء واجبات تدريبية عالية الشدة . (9 : 7) ، (8 : 109)

هذا وقد ظهر في الأونة الاخيرة العديد من الأساليب التدريبية الحديثة والمبتكرة في التدريب وكان أهم هذه التدريبات ما يعرف بتدريبات (الإنساني) INSANITY والتي إنتشرت في ساحات التدريب العالمية والتي تتميز بالكثافة والشدة العالية وتهدف هذه التدريبات الى تحسين اللياقة البدنية والمهارية ، حيث يصل الرياضي أثناء ممارستها للحد الأقصى من شدة الاداء في شكل مجموعات تدريبية مكثفة لفترات قصيرة ومتكررة وفترات راحة قصيرة نسبياً وقد أكد العالم "شاون" مصمم هذه التدريبات أنه من اهم فوائد هذه تدريبات الانساني أنها تحسن من اللياقة البدنية العامة وتحمل الاداء والرشاقة والتوازن والمرونة وكذلك تحسن القوة العضلية والتوافق العضلي العصبي وقوة وسرعة الاداء. (4 : 191)

وقد سمية تدريبات "INSANITY" بهذا الأسم والذي يعني إصطلاحاً "الجنون" كونها مجموعة من التمرينات ذات الكثافة العالية والتي تؤدي بطريقة شبه مستمرة وراحة بسيطة وأداء يتميز والذي يقود الرياضي في مقاومة التعب ، أو ما يعرف بالجنون في الضغط على الجسم لإخراج أكثر مايمكن أن يتحملة الرياضي ويخرجه من طاقة. (15)

كما أن تدريبات الأنساني "INSANITY" تشمل جميع أجزاء الجسم ويمكن تطبيقها بدون أدوات ولا يقتصر تنفيذها في الصالات الرياضية فقط ، وقد أشار إلى فاعليتها في رفع مستوى اللياقة البدنية ، فهي تعتبر من أعنف التدريبات الحديثة والتي تم تصميمها على مدار سنوات عدة من الدراسة الأكاديمية ، وتشمل على العديد من تمرينات الإطالة والرشاقة والقوة التناوبية والتي تعمل على تحسن مستوى القدرات البدنية بنتائج مذهلة خلال فترة تدريبية قد تصل إلى ثمانية أسابيع خلال فترات الإعداد. (12 : 307)

هذا وتعتمد تدريبات الأنساني "INSANITY" على نظام الفواصل الزمنية القصيرة للراحة البينية بين المجموعات التدريبية عالية الشدة ، حيث يلتزم الرياضي بأداء التمرينات الرياضية بأقصى طاقة لديه لمدة قد تصل إلى ثلاث دقائق ، ثم يتبعها راحة قصيرة ثلاثون ثانية ويتم الإستمرار على هذا النحو (3 دقائق تمرين يليهم 30 ثانية راحة) لفترة تدريبية مستمرة لستون دقيقة وهي فترة إجمالي التدريب ، كما تستهدف تدريبات الانساني مناطق متعددة من الجسم فهي تشمل على تمرينات شاملة لجميع أجزاء الجسم ، حيث تستهدف منطقة البطن كمنتصف للجسم للربيط بين الطرفين العلوي والسفلي ، وكذلك الذراعين والظهر والجزء السفلي للجسم ، حيث تشمل على تمارين حمل ووثب ودفع تستهدف الجسم ككل. (15)

ومن أهم فوائد استخدام تدريبات الأنساني "INSANITY" أنها تحقق نتائج إيجابية للنواحي البدنية

والوظيفية والمهارية , حيث أشار "تيودور وآخرون" Tudor & others (2020م) خلال دراسته , إلى التأثير الإيجابي لتدريبات الأنسانتي في رفع مستوى الكفاءة الوظيفية القلبية والتنفسية حيث تساهم في زيادة السعة الهوائية القصوى نتيجة لإتساع الحجم الرئوي لإرتفاع معدل التنفس بشكل كبير أثناء هذه التدريبات , كما تساهم في تحسن بعض القدرات البدنية والتي بدورها تطور من الاداء المهاري للرياضيين (14).

حيث أنه يصل معدل التنفس وضربات القلب إلى الحد الأقصى عند ممارسة تدريبات "الانسانتي" بشكل صحيح والتي يعتمد تنفيذها على شدة تتراوح ما بين (70% : 80%) من الشدة القصوى للاعب ولفترات تدريبية طويلة نسبياً وفترات راحة قصيرة قد تكون ثواني معدودة , مما يشكل عبء بدني على اللاعب للشعور بالتعب , مما يساهم في تطوير مستوى تحمل الاداء في ظل ظروف قاسية للاداء المستمر والسريع (16) .

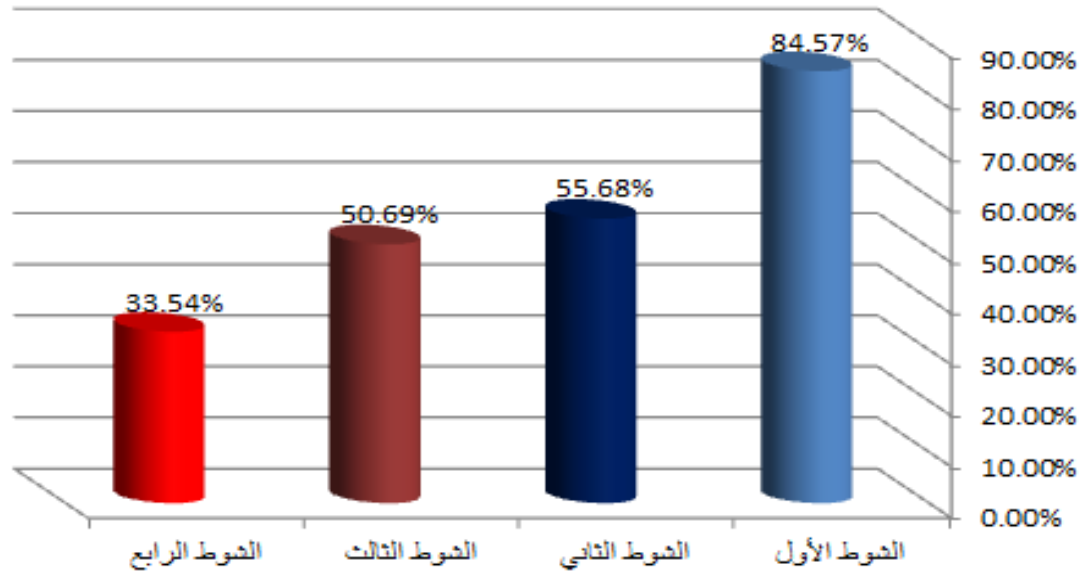
كما أن استخدام تدريبات الانسانتي تمثل دور هام في تحسن مستوى الاداء الرياضي , حيث تعتمد على اداءات متكررة وسريعة ومتنوعة في اتجاهات مختلفة ومشابهة للاداء الرياضي مما تساهم في تطوير القدرات البدنية والمهارية في النشاط الرياضي . (3 : 262)

وأهم ما يميز تدريبات الأنسانتي أنها تعتمد على القدرات البدنية والوظيفية للاعبين من خلال أداء مرتفع الشدة خلال مجموعات تدريبية طويلة وفترات راحة قصيرة نسبياً , مما يعرض اللاعب للإجهاد البدني والفسيولوجي , والذي بدوره يساعد في التكيف معه كما يمكن ادائها بشكل تخصصي يخدم الأداء المهاري (5: 1).

ومن خلال متابعة الباحثة للمباريات المحلية والقارية والعالمية كمباريات بطولة " كأس مصر " للهوكي سيدات (2022م) , وبمتابعة بعض الأداءات المهارية المركبة (الإستلام , محاورة , تمرير , تصويب) خلال الوحدات التدريبية لناشئات الهوكي, لاحظت إنخفاض فاعلية تنفيذ بعض الأداءات المهارية المركبة لدى ناشئات الهوكي وقد ارجعت الباحثة ذلك الي بعض الأسباب كإهتمام بعض المدربين بتنمية الجوانب المهارية بصورة منفردة وعدم ربطها بشكل مهاري مركب تتشابه مع طبيعة أداءها بالمباريات , وكذلك انخفاض الحالة البدنية والتي تؤثر على الحالة المهارية للاعبات مما يؤثر سلباً على دقة تنفيذ العمل الخططي لتحقيق الفوز بالمباراة , كما لاحظت الباحثة أن قدرة اللاعبات على تنفيذ الواجبات المهارية المركبة تكون في بداية المباراة مرتفعة لكن سرعان ما تنخفض حدتها حيث الاداء البطيء وتقلص عدد المهارات المركبة أو فشلها في نهاية المباراة وللتأكد من ذلك قامت الباحثة بتحليل مباراة تم اختيارها عشوائياً ضمن مباريات الدوري لمركز شباب الجزيرة للهوكي من حيث نسب تنفيذ المهارات المركبة خلال

أشواط المباراة الأربعة

وقد اشارت النتائج الى انخفاض النسب المئوية لمستوى اداء المهارات المركبة حيث بلغت في الشوط الأول للمباراة (84.57%) , بينما بلغت في الشوط الرابع للمباراة (33.54%) , كما هو موضح بالشكل التالي :



شكل (1) النسب المئوية لتنفيذ المهارات المركبة خلال أشواط المباراة

وبتحليل الشكل السابق يتبين أن هناك ارتفاع ملحوظ في النسبة المئوية لتنفيذ المهارات المركبة خلال الشوط الأول مقارنة بالشوط الثاني , بينما تقاربت نسب الشوط الثالث بالشوط الثاني مع انخفاض بسيط , بينما كان هناك إنخفاض كبير في نسب تنفيذ المهارات المركبة في الشوط الرابع , وقد ترجع الباحثة سبب الإنخفاض الواضح في أداء المهارات المركبة لدى ناشئات الهوكي لانخفاض الحالة البدنية وافتقار الناشئات للمستوى المطلوب للمتغيرات البدنية , مما يمثل صعوبة في تنفيذ المهارات المركبة والتي تتطلب إنتاجية كبيرة للطاقة وقوة وسرعة ومهارة في الأداء مع التحمل والرشاقة , الأمر الذي يؤثر سلباً على الناشئات والإعتماد على المهارات الفردية البسيطة .

وفي حدود إطلاع الباحثة على بعض البحوث والمراجع السابقة والتي تناولت تدريبات الأنسانتي كدراسة " أحمد كامل" (2022م) (1) , "حمدي السيد" (2022م) (3) , "سامية مهران" (2021م) (4) حيث أشارت إلى أهميتها كأحد الأساليب التدريبية الحديثة التي تهتم برفع مستوى اللياقة البدنية وتطوير مستوى القدرات البدنية , من خلال أداء تدريبات عالية الشدة والكثافة بمقاومة ثقل الجسم والجاذبية الأرضية لأداءات

حركية ومهارية متكررة ومركبة تؤدي لفترات طويلة وفترات راحة قصيرة (18) وهي بذلك تتوافق مع طبيعة الاداء خلال أشواط مباراة الهوكي حيث الراحة القصيرة , الأمر الذي دفع الباحثة إلى فكرة الدراسة الحالية في محاولة منها لوضع تدريبات "الأنساني" INSANITY مرتفعة الكثافة ومعرفة تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات المركبة لناشئات هوكي الميدان

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات "الأنساني" على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء المهارات المركبة لناشئات الهوكي .

فروض البحث :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى أداء بعض المهارات المركبة في رياضة الهوكي لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي.

أهمية البحث :

1. تطبيق الأساليب العلمية لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبات الهوكي.
2. تطبيق تدريبات الأنساني كأحد الأساليب التدريبية العلمية الحديثة .
3. تزويد المدربين ولاعبين رياضة الهوكي بالمعلومات اللازمة عن تدريبات الأنساني وتبسيط الضوء على أهمية المهارات المركبة خلال أشواط المباراة .

مصطلحات البحث:

تدريبات "INSINTY" : هي أحد الأساليب التدريبية الحديثة التي لا تعتمد على استخدام أدوات معينة وبأحمال تدريبية ذات شدة عالية للمجموعات التدريبية ويتخللها فترات راحة قصيرة جداً , تعمل على تنمية القوة والتوافق والتحمل اللاهوائي والسرعة والرشاقة خلال فترة تدريبية قصيرة نسبياً. (17)

المهارات المركبة: هي عبارة عن عدد من الاداءات المستقلة غير المتماثلة من حيث تكوينها وأهدافها والتي يتم ربطها أو دمجها بكيفية تجعل ادائها داخل هذا الأداء متواصلاً واقتصادياً وعلى درجة عالية من التوافق . (8 : 106)

هي مجموعة من المهارات الأساسية في رياضة الهوكي والتي ترتبط بأداء عام له هدف محدد وهي تختف باختلاف الهدف وتتنوع ما بين (الإستلام , والتمرير ودفع وضرب وتصويب الكرة , والجري بالكرة والمحاوره وغيرها من المهارات والتي يرتبط اتقانها بمستوى الاداء بشكل عام . * (تعريف إجرائي)

الدراسات السابقة:

دراسة محمد بدر (2010م) (8) وهدفت إلي التعرف على تأثير الاداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية , وتم إستخدام المنهج التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة من لاعبي هوكي الميدان تحت (12) سنة بنادي الشرقية الرياضي , وبلغ قوام كل منهما (12) ناشئ , وقد أظهرت النتائج أن تدريبات الاداءات الحركية المركبة أثرت إيجابياً في تطوير مستوى بعض مكونات اللياقة البدنية لدى عينة البحث.

دراسة منى أحمد (2019م) (10) بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبات الانساني على بعض المتغيرات البدنية والمهارات الهجومية والدفاعية , للاعبين كرة اليد , وكان المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة هو منج الدراسة واشتملت الدراسة علي عينة بلغ قوامها (14) لاعب بنادي "الصفوة" بمدينة العاشر من رمضان , وقد أظهرت النتائج أن استخدام برنامج تدريبات الانساني له تأثير إيجابي وبنسبت تحسن مئوية تراوحت ما بين (10.48% : 17.28%) في بعض المتغيرات البدنية (القوة , السرعة الإنتقالية , الرشاقة , القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين , التحمل العضلي) , وكذلك تحسن مستوى أداء المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين كرة اليد .

دراسة "تيودور وآخرون" Tudor & others (2020م) (14) بهدف معرفة تأثير برنامج تدريبات الأنساني على بعض المتغيرات البدنية القدرة ومستوى الأداء للطلاب العسكريين , وإعتمادا على المنهج التجريبي لمجموعة واحدة من الطلاب العسكريين , وقد أظهرت النتائج أن استخدام تدريبات الأنساني له تأثير إيجابي في رفع مستوى الكفاءة الوظيفية القلبية والتنفسية وزيادة السعة الهوائية القصوى لدى الطلاب العسكريين عينة البحث.

دراسة وليد حسن (2020م) (12) بهدف التعرف على تأثير تدريبات الانساني على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري للإرسال الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة , وكان المنهج التجريبي لمجموعة واحدة بالقياس القبلي والبعدي , واشتملت العينة على (12) لاعب كرة طائرة بنادي "قارون الرياضي", وقد أظهرت النتائج أن استخدام برنامج تدريبات الانساني له تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية (القوة , السرعة , المرونة , القدرة العضلية) , وكذلك تحسن مستوى الأداء المهاري للإرسال الساحق .

دراسة وسام البنا (2021م) (11) بهدف التعرف علي تأثير برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات خاصة على بعض المتغيرات البدنية والأداءات المهارية المركبة لناشئات الهوكي , استخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة والقياس القبلي والبعدي , وكانت عينة البحث من ناشئات الهوكي بنادي الشرقية الرياضي وبلغ عددهم (20) ناشئة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة كل منهما (10)

ناشئات ، وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية (التي طبق عليها برنامج التدريبات الخاصة) على المجموعة الضابطة (التي طبق عليها البرنامج التقليدي) في مستوى بعض المتغيرات البدنية والأداءات المهارية المركبة .

دراسة أحمد محمد كامل (2022م) (1) بهدف معرفة تأثير تدريبات الانساني "Insanity" ، والتنفس بطريقة "Qigong" بين الجولات كأحد تمارينات التنفس العميق للإستشفاء والصفاء الذهني والتعرف على تأثيرها في بعض المتغيرات التنفسية وفروق معدلات اللكم بين الجولات الثلاث لدى عينة البحث . تم إستخدام المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة والقياس القبلي والبعدي ، تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي الملاكمة بنادي غزل المحلة وبلغ عددهم (12) ملاكم ، وكاننت اهم النتائج أثرت تدريبات "INSANITY" والتنفس العميق "Qigong" إيجابياً في تحسن بعض المتغيرات التنفسية قيد البحث بنسب تحسن مئوية تراوحت ما بين (22.54% : 54.81%) ، وكذلك تحسن متوسطات معدلات اللكم للجولات الثلاث ، والتساوي النسبي لمعدلات اللكم بالجولات الثلاث بإرتفاع معدلات اللكم خلال الجولة الثانية والثالثة لتتساوى نسبياً بالجولة الأولى دون فروق إحصائية بينهما .

دراسة سيد عبد الوهاب (2022م) (5) بهدف معرفة تأثير تطوير القدرات التوافقية على بعض الأداءات المهارية المركبة للاعبين هوكي الميدان ، وتم إستخدام المنهج التجريبي علي عينة بلغت (20) ناشئ هوكي تحت 16 سنة بنادي الزمالك بمنطقة القاهرة للهوكي ، وكانت أهم أن تطوير القدرات التوافقية له تأثير إيجابي في تطوير مستوى الاداءات المهارية المركبة ، كما أنه هناك علق طردية بين مستوى القدرات التوافقية والأداءات المهارية المركبة .

دراسة حمدي الناصري ، محمد الجبري (2022م) (3) بهدف معرفة تأثير تدريبات الانساني وتناول البيتا الانين كمكمل غذائي على اللياقة القلبية التنفسية وزيادة مقدرة تحمل التعب البدني والفسولوجي والمستوى الرقمي لمتسابق 1500 متر / جري ، وتم إستخدام المنهج التجريبي علي عينة من متسابقى المستوى المتميز في سباق 1500 متر جري تحت 20 سنة بلغت (10) عداء من منطقة الدقهلية لألعاب القوى ، وكانت أهم النتائج أن تدريبات الانساني وتناول البيتا الانين ساهمت في تطوير بعض مكونات اللياقة القلبية التنفسية مما ساهم في تأخير ظهور التعب وتحسن المستوى الرقمي لدى عينة البحث في سباق 1500 متر .

إجراءات البحث :

أولاً :- منهج البحث:

إعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي كأحد أهم مناهج البحث العلمي بالتصميم التجريبي لمجموعة

تجريبية واحدة والقياس القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.
ثانياً :- عينة البحث :

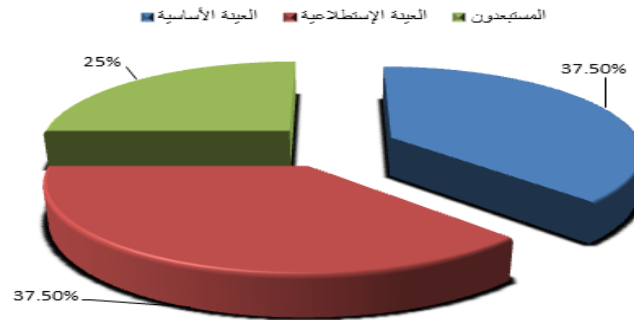
إشتملت عينة البحث على لاعبات الهوكي تحت 18 سنة , بنادي مركز شباب الجزيرة والمسجلين بالإتحاد المصري للهوكي للموسم (2022م/2023م) وعددهم (32) لاعبة هوكي , وتم اختيار عينة البحث عشوائياً وعددهم (12) لاعبة هوكي , كما اعتمدت الباحثة على عدد (12) لاعبة هوكي من داخل مجتمع البحث و خارج العينة الأساسية لإجراء الدراسات الإستطلاعية , واستبعدت الباحثة عدد (8) لاعبات هوكي من مجتمع البحث لإصابة ثلاثة منهما وعدم إلتزام الآخرين بالحضور بشكل منتظم , وجدول (1) والشكل رقم(2) يوضحا تصنيف عيني البحث .

جدول (1)

تصنيف عينة البحث وفقاً للعدد والنسب المئوية

العينة الأساسية		العينة الاستطلاعية		مستبعدون	
العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
12	37.50%	12	37.50%	8	25%

يتضح من جدول (1) تصنيف عينة البحث حيث بلغت النسبة المئوية للعينة الأساسية للبحث (37.50%) , بينما بلغت النسبة المئوية للعينة الإستطلاعية (37.50%) , وبذلك يتمثل عيني البحث نسبة مئوية بلغت (75%) , حيث إستبعدت الباحثة عدد (8) لاعبين نظراً لعدم إلتزام بعضهم بالحضور وإصابة البعض الآخر , ويتضح حجم العينة وفقاً للنسب المئوية من الشكل التالي.



شكل (2) تصنيف عينة البحث

هذا وقد قامت الباحثة بالتأكد من صلاحية عينة البحث وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية من خلال حساب معاملات الإلتواء فى بعض المتغيرات الأساسية كمتغيرات النمو والعمر التدريبي وكذلك بعض المتغيرات البدنية والمهارية الفردية والمركبة قيد البحث كما هو موضح بالجدول التالية :-

جدول (2)

إعتدالية التوزيع الطبيعي لدى عينة البحث في متغيرات النمو والعمر التدريبي قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	17.5	17.95	1.05	1.3-
الطول	سم	168.75	168	0.95	2.37
الوزن	كجم	60.14	60.5	2.69	0.4-
العمر التدريبي	سنة	5.5	5.95	1.05	1.3-

يتضح من جدول (2) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات النمو والعمر التدريبي , حيث إنحصرت قيم معامل الالتواء ما بين $(3\pm)$ مما يدل على أن عينة البحث تقع داخل المنحنى الاعتدالي في هذه المتغيرات .

جدول (3)

إعتدالية التوزيع الطبيعي لدى عينة البحث في بعض المتغيرات البدنية والمهارات المركبة قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السرعة	ثانية	5.91	6.00	0.32	0.8-
الرشاقة	ثانية	23.4	24.00	1.55	1.2-
القدرة العضلية للرجلين	متر	1.51	1.55	0.36	0.3-
القدرة العضلية للذراعين	متر	3.78	4.00	0.79	0.8-
التحمل	دقيقة	4.7	5.00	0.42	2.1-
الإستقبال , التمرير بالضربة الأفقية المسطحة	ثانية	4.22	4.00	0.39	1.69
الإستقبال,التقدم بالدرجة,التمرير بالضربة الأفقية المسطحة	ثانية	7.43	7.00	0.86	1.5
الإستقبال,التقدم بالمحاوره,التمرير بالضربة الأفقية المسطحة	ثانية	8.21	8.20	0.52	0.06
استقبال,تقم بالدرجة,التصويب بالدفع	ثانية	8.36	8.25	0.69	0.48
استقبال,التقدم بالدرجة,التقدم بالمحاوره , التمرير بالضربة الأفقية المسطحة	ثانية	8.40	8.30	0.49	0.61
الإستقبال,التقدم بالدرجة,المحاوره ,التصويب	ثانية	9.01	9.25	0.68	1.1-

يتضح من جدول (3) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لبعض المتغيرات البدنية والمهارات المركبة قيد البحث , حيث إنحصرت قيم معامل الالتواء ما بين $(3\pm)$ مما يدل على أن عينة البحث تقع داخل المنحنى الاعتدالي في هذه المتغيرات .

ثالثاً : أدوات جمع البيانات :

الإستمارات :

إستمارة تسجيل البيانات الأساسية . ملحق (1)

وتشملت على (الاسم - العمر - الطول - الوزن- العمر التدريبي) كأحد أهم المتغيرات والتي ترتبط

بمستوى الأداء بشكل عام .

اختبارات المتغيرات البدنية. ملحق (5)

في حدود إطلاع الباحثة على بعض الدراسات السابقة في رياضة الهوكي والتي تناولت قياس بعض المتغيرات البدنية والمرتبطة بطبيعة الاداء في رياضة الهوكي , توصلت إلى بعض العناصر البنية والتي حققت نسب مئوية تفوق (70%) في الأهمية النسبية خلال الدراسات السابقة وهي كالتالي (السرعة , الرشاقة , القدرة العضلية للذراعين , القدرة العضلية للرجلين , التحمل) وكانت اختبارات المتغيرات البدنية المختارة كالتالي:

السرعة : (عدو 30متر مع حمل عصا الهوكي)

الرشاقة : (الجري المتعرج لفليشمان مع حمل عصا الهوكي)

القدرة العضلية للرجلين : (الوثب العريض من الثبات)

القدرة العضلية للذراعين : (دفع كرة طبية 3كجم)

التحمل : (التحركات بالمواجهة والظهر لمسافة 600متر)

اختبارات المهارات المركبة . ملحق (6)

في حدود إطلاع الباحثة على بعض الدراسات وتحليلها وحساب الأهمية النسبية لها من ونسب تكرارها في البحوث والدراسات المرجعية ملحق(1) , وبناء على ما تم من دراسة إستطلاعية أولية للتأكد من صدق مشكلة البحث والتي تناولت حصر للمهارات المركبة لناشئات الهوكي (عينة البحث) فقد تم حصر العديد من المهارات التي عادة ما يتم تنفيذهم بشكل مركب , وكانت أهم المهارات المركبة ما يلي :-

الإستقبال , التمرير بالضربة الأفقية المسطحة .

الإستقبال , التقدم بالدرجة , التمرير بالضربة الافقية المسطحة.

الإستقبال , التقدم بالدرجة , التصويب بالدفع .

الإستقبال التقدم بالمحاورة , التصويب بالنظر .

التقدم بالدرجة , التقدم بالمحاورة , التمرير الأفقية المسطحة.

الإستقبال , التقدم بالدرجة , التمرير , التصويب .

وقامت الباحثة بتطبيق الإختبارات على هذه المهارية المركبة وعلى الناشئة تنفيذها بفاعلية وفي أقل زمن ممكن .

الأجهزة والأدوات المستخدمة :

ميزان طبي لقياس الوزن (كجم) ، ريستاميتير ، لقياس الطول الكلى (سم) ، ملعب وكرات

ومضارب هوكي ، مقاعد سويدية ، أقماع ، حواجز ، شريط قياس ، ساعة إيقاف ، طباشير .
الدراسة الإستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية خلال الفترة من يوم السبت الموافق 2022/6/25م الى يوم السبت الموافق 2022/7/2م ، على عينة إستطلاعية قوامها (12) لاعبة هوكي من داخل مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك لإجراء المعاملات العلمية للتأكد من صلاحية الإختبارات البدنية والمهارية المركبة قيد البحث .

المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والمهارية المركبة قيد البحث:-

أولاً الصدق Validity :

بعد أن تم تقسم العينة الإستطلاعية إلى مجموعتين إحداهما مميزة والأخرى غير مميزة وذلك عمدياً ، وفقاً لنتائج الإختبارات البدنية والمهارية الدورية والمسجلة لدى مخطط أحمال الفريق، تم تطبيق الإختبارات البدنية والمهارية المركبة قيد البحث على العينة الإستطلاعية للمجموعتين (المميزة ، الغير مميزة) يوم السبت الموافق 2022/6/25م وتسجيل البيانات الخاصة لكل ناشئة داخل المجموعتين تمهيداً لحساب الفروق بينهما إحصائياً.

جدول (4)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة

ن=1 ن=2=6

في المتغيرات البدنية قيد البحث

قيمة "T"	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*3.14	0.22	5.89	0.35	5.31	ثانية	السرعة
*5.02	1.35	25.41	1.86	20.25	ثانية	الرشاقة
*1.93	0.35	1.34	0.32	1.75	متر	القدرة العضلية للرجلين
*2.69	0.62	3.25	1.01	4.68	متر	القدرة العضلية للذراعين
*5.29	0.35	4.95	0.28	3.89	دقيقة	التحمل

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة 0,05 = 1.81

يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة ، مما يشير الى صدق هذه الإختبارات في التمييز بين المجموعتين ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند معنوية 0.05 بفروق بين المتوسطين ولصالح المجموعة المميزة.

جدول (5)

دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة وغير المميّزة في مستوى

ن=1 ن=2=6

أداء بعض المهارات المركبة قيد البحث

قيمة "T"	المجموعة الغير مميّزة		المجموعة المميّزة		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*2.11	0.95	5.01	0.52	3.99	ثانية	الإستقبال , التمرير بالضربة الأفقية المسطحة
*2.39	1.02	8.22	0.49	7.01	ثانية	الإستقبال,التقدم بالدرجة,التمرير بالضربة الأفقية المسطحة
*2.47	0.68	8.81	0.38	7.95	ثانية	الإستقبال,التقدم بالمحاورة,التمرير بالضربة الأفقية المسطحة
*3.47	0.58	8.84	0.28	7.84	ثانية	استقبال,تقم بالدرجة,التصويب بالدفع
*2.32	0.84	9.25	0.85	8.01	ثانية	استقبال,التقدم بالدرجة,التقدم بالمحاورة , التمرير بالضربة الأفقية المسطحة
*2.06	0.56	9.25	0.84	8.32	ثانية	الإستقبال,التقدم بالدرجة ,المحاورة , التصويب

قيمة"ت" الجدولية عند مستوى دلالة 0,05 = 1.81

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة في مستوى أداء بعض المهارات المركبة قيد البحث ولصالح المجموعة المميّزة , مما يشير الى صدق هذه الإختبارات في التمييز بين المجموعتين , حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند معنوية 0.05 بفروق بين المتوسطين ولصالح المجموعة المميّزة.

ثانياً: الثبات Reliability :

بعد أن قامت الباحثة بتطبيق اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية المركبة المختارة قيد البحث على العينة الإستطلاعية يوم السبت الموافق 2022/6/25م , قامت بإعادة بتطبيقها مرة أخرى يوم السبت الموافق 2022/7/2م, وذلك لحساب معامل الارتباط بين التطبيقين .

جدول (6)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

ن= (12)

في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*0.72	0.31	5.49	0.28	5.6	ثانية	السرعة
*0.86	1.78	22.67	1.60	22.83	ثانية	الرشاقة
*0.81	0.41	1.56	0.33	1.54	متر	القدرة العضلية للرجلين
*0.76	0.79	4.01	0.81	3.96	متر	القدرة العضلية للذراعين
*0.75	0.38	4.39	0.31	4.42	دقيقة	التحمل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة $0,05 = 0,57$

يتضح من جدول (6) وجود علاقة إرتباطية عند مستوى معنوية (0.05) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في إختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية , مما يعطي مؤشراً لتوافر معامل الثبات في الإختبارات .

جدول (7)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني

في اختبارات المتغيرات المهارية المركبة قيد البحث ن = (12)

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*0.79	0.95	4.6	0.73	4.5	ثانية	الإستقبال , التمرير بالضربة الأفقية المسطحة
*0.75	0.89	7.65	0.75	7.61	ثانية	الإستقبال,التقدم بالدرجة,التمرير بالضربة الأفقية المسطحة
*0.81	0.97	8.41	0.53	8.38	ثانية	الإستقبال,التقدم بالمحاورة,التمرير بالضربة الأفقية المسطحة
*0.83	0.89	8.37	0.43	8.34	ثانية	استقبال,تقم بالدرجة,التصويب بالدفع
*0.79	0.84	8.68	0.84	8.63	ثانية	استقبال,التقدم بالدرجة,التقدم بالمحاورة , التمرير بالضربة الأفقية المسطحة
*0.85	1.12	8.81	0.95	8.78	ثانية	الإستقبال ,التقدم بالدرجة ,المحاورة , التصويب

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة $0,05 = 0,57$

يتضح من جدول (7) وجود علاقة إرتباطية عند مستوى معنوية (0.05) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبارات مستوى أداء بعض المهارات المركبة قيد البحث حيث ان قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية , مما يعطي مؤشراً لتوافر معامل الثبات في هذه الاختبارات .

القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي يوم الخميس الموافق (2022/7/21م) حيث تم تطبيق جميع الإختبارات البدنية والمهارية المركبة بمركز شباب الجزيرة , وذلك بعد الإحماء , كما راعت الباحثة في ترتيب الإختبارات أن تكون إختبارات المهارات المركبة أولاً , ثم بعد (30) دقيقة تم تطبيق الإختبارات البدنية بداية بالسرعة ثم القدرة العضلية للرجلين والذراعين ثم الرشاقة , والتحمل في نهاية الإختبارات , وراعت هذا الترتيب في القياس البعدي أيضاً .

تخطيط تدريبات الانساني :

في حدود إطلاع الباحثة على المراجع والدراسات السابقة وشبكة المعلومات الدولية والمرتبطة بطبيعة

تخطيط تدريبات الأنسانتي تم تشكيل وحدات تدريبات الأنسانتي كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (8)

تخطيط تدريبات الأنسانتي

الزمن	المتغيرات
8 أسابيع	عدد أسابيع تدريبات الأنسانتي
3 وحدات تدريبية	عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع
75% : 85%	شدة الأحمال التدريبية لتدريبات الأنسانتي
3 دقائق	زمن كل مجموعة لتدريبات الأنسانتي
30 ثانية	فترة الراحة البينين بين تدريبات الأنسانتي
15 دقيقة	زمن الجزء التمهيدي (الإحماء)
60 دقيقة	زمن الجزء الرئيسي (الأنسانتي)
10 دقائق	زمن الجزء الختامي (التهنئة)
1 : 2	تشكيل الحمل التدريبي

يوضح جدول (8) عناصر تخطيط تدريبات الأنسانتي , حيث أنه من الشائع إستخدام تدريبات الأنسانتي خلال فترة تدريبية تصل إلى ثمانية أسابيع تعتمد على فلسة تدريبية تعرف بالحد الأقصى لتدريب الفواصل والتي أثبتت فعاليتها في تطوير المستوى البدني والوظيفي والمهاري للرياضيين , حيث تعتمد على تنفيذ الواجبات التدريبية بقدر عالي من شدة الحمل وقد يصل زمن أداء المجموعة التدريبية الواحدة بها إلى (3) دقائق , وراحة قصيرة (30) ثانية والإستمرار في ذلك لـ (60) دقيقة , للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية والتي تتكرر ثلاث مرات اسبوعياً (السبت , الأثنين , الأربعاء) ولمدة ثمانية أسابيع .

ونظراً للأهمية مبدأ التخصصية في التدريب فقد راعت الباحثة أن تحتوى شكل تدريبات الأنسانتي المستخدمة على آداءات مهارية مشابهة لطبيعة المسار الحركي للمهارات الاساسية في رياضة الهوكي كالتحرك في شكل وقفة الإستعداد وأداء حركات للذراعين تشبه أداء الضرب والدفع في رياضة الهوكي وغيرها من التنوعات التدريبية المشابهة للاداء في إطار تطبيقي يتوافق مع تشكيل تدريبات الأنسانتي من حيث الشدة والمجموعات والراحة مع اداءات تتميز بالمقاومة العالية لوزن الجسم والجاذبية الارضية كالوثبات متعددة الإتجاهات والإنبطاح على الذراعين وغيرها من الاداءات الحركية لتدريبات الأنسانتي , وتم تطبيق هذه التدريبات خلال الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية بداية من يوم السبت الموافق (2022/7/23م) وكانت آخر وحدة تدريبية يوم الأربعاء الموافق (2022/9/16م) ,

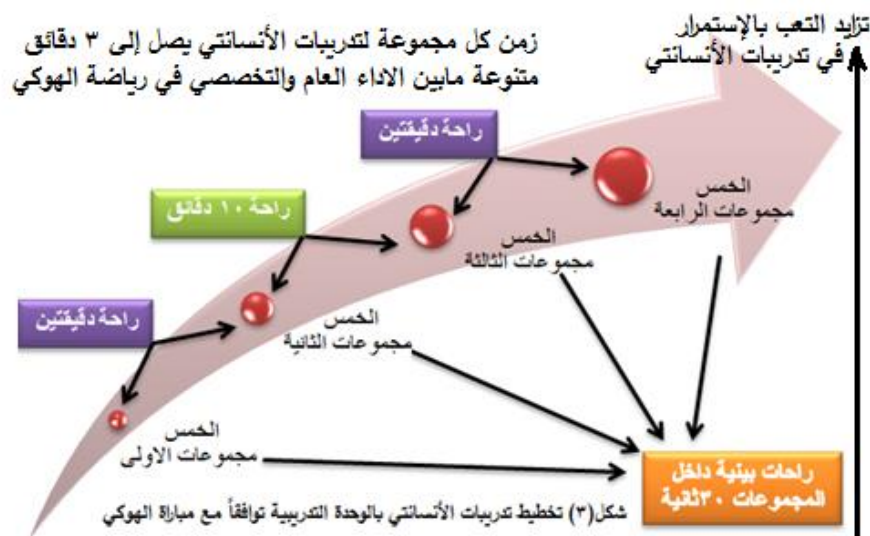
هذا وقد إعتمدت الباحثة بتطبيق تدريبات "الأنسانتي" في إطار في إطار تخصصي وأداء سريع بشدة عالية , ومجموعات تدريبية مستمرة يصل الأداء بها إلى (3ق) , وراحة (30ث) بين أول خمس مجموعات بما يتوافق مع طبيعة الاداء في رياضة الهوكي حيث أربع أشواط وراحة قصيرة بين الشوطين الاول

والثاني ثم تطول نسبياً بين الثاني والثالث ثم تتماثل بين الثالث والرابع مع الأول والثاني ، وعليه فقد تم تقسم الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية الى 20 مجموعة تدريبية براحة بينية بين المجموعات (30) ثانية ، وراحة كبيرة بين كل (5) مجموعات تماثل الراحة بين الاشواط في رياضة الهوكي حيث الراحة بين أول خمس مجموعات والخمس التي تليها دقيقتين راحة والراحة بين ثاني خمس مجموعات والخمس التي تليها عشرة دقائق راحة واخيراً تتقلص الراحة ثانية كما كانت بين الخمس مجموعات الثالثة والخمس مجموعات الأخيرة إلى دقيقتين راحة كما لو كانت مباراة هوكي وراحات بينية صغيرة بين كل مجموعة (30) ثانية كما هو الحال في تدريبات الانساني والشكل التالي يوضح ذلك:

وتتقسم الوحدة التدريبية باستخدام تدريبات الانساني إلى:

الجزء التمهيدي: بهدف الإحماء وتهيئة اوظائف البدنية والوظيفية للواجبات التدريبية عالية الشدة خلال الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية ويستغرق (15 دقيقة) ويشمل على تمرينات اطالة وهرولة لرفع درجة حرارة الجسم وزيادة مرونة العضلات والاربطة .

الجزء الرئيسي: ويشمل على تدريبات الانساني بشكل عام غير تخصصي ، وفي نهايته تتجه إلى تخصصية في يتخللها فترات راحة (30ث) بين المجموعات ، ويشمل الجزء الرئيسي كما هو موضح مسبقاً على 20 مجموعة تدريبية مقسمة إلى اربع مجموعات كبيرة كل منهما يشمل على خمس مجموعات صغيرة وتختلف الراحة البينية بينهما كما هو متوافق مع أشواط مباراة الهوكي حيث راحة دقيقتين بين أول مجموعتين و10دقائق بين المجموعتين الثانية والثالثة ثم بين دقيقتين راحة بين المجموعتين الثالثة والرابعة.



الجزء الختامي: ويشمل على تمارين تهدف الى العودة للحالة الطبيعية والإستشفاء وتشتغق (10 دقائق) من تمارين مشي ومرجحات وتنفس استرخائي .

كما بلغت متوسط شدة الحمل أثناء تطبيق تدريبات الأنسانتي (75%) من أقصى مقدرة لناشئة الهوكي بمعدل نبض (170 ن/ق) وفقا لحساب معادلة "كارفونين" لتحديد شدة الحمل التدريبي عن طريق النبض علماً بأن متوسط العمر 17 عام ومتوسط نبض الراحة 66 نبضة/ق .

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي يوم الإثنين الموافق (2022/9/19م) حيث تم تطبيق جميع الإختبارات البدنية والمهارية المركبة بمركز شباب الجزيرة , وذلك بعد الإحماء , وقد راعت الباحثة كما هو الحال في القياس القبلي , أن تكون إختبارات المهارات المركبة أولاً , ثم بعد (30) دقيقة تم تطبيق الإختبارات البدنية بداية بالسرعة ثم القدرة العضلية للرجلين والذراعين ثم الرشاقة , والتحمل في نهاية الإختبارات .

المعالجات الإحصائية:

قامت الباحثة بالإعتماد على برنامج الإحصاء (SPSS) لتطبيق المعاملات الإحصائية المناسبة على البيانات المستخرجة من القياسيين القبلي والبعدي وفقاً لطبيعة البحث وكانت ابرز المعاملات الإحصائية المستخدمة ما يلي:

- المتوسط الحسابي-الوسيط- الإنحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل الارتباط البسيط لبيرسون - اختبار (ت) للفروق - نسب التحسن المئوية.

عرض ومناقشة النتائج :-

أولاً عرض النتائج :-

جدول (9)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى

عينة البحث في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	إيتا ²	(D) درجة الأثر
			س1	ع±1	س2	ع±2			
1	السرعة	ثانية	6.21	0.35	5.64	0.22	*4.76	0.51	1.01
2	الرشاقة	ثانية	24.05	1.49	21.53	0.35	*3.94	0.41	0.84
3	القدرة العضلية للرجلين	متر	1.48	0.39	1.88	0.21	*2.37	0.2	0.51
4	القدرة العضلية للذراعين	متر	3.59	0.76	5.21	0.51	*4.4	0.47	0.94
5	لتحمل	دقيقة	4.97	0.53	4.02	0.46	*3.25	0.32	0.69

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.79$

يتضح من جدول (9) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي , حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) , كما تراوحت قيم (إيتا²) ما بين (0.2) : (0.47) , وبلغت درجة (D) الأثر ما بين (0.51 : 1.01) مما يؤكد على التأثير الإيجابي لتدريبات الانسانتي لتحسين بعض المتغيرات البدنية قيد البحث .

جدول (10)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث

ن=12

في مستوى بعض المهارات المركبة قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	إيتا ²	(D) الأثر
			س1	ع±1	س2	ع±2			
1	الإستقبال , التمرير بالضربة الأفقية المسطحة	ثانية	4.22	0.39	3.77	0.33	*2.92	0.28	0.62
2	الإستقبال , التقدم بالدرجة , التمرير بالضربة الأفقية المسطحة	ثانية	7.43	0.86	6.59	0.35	*3.00	0.29	0.64
3	الإستقبال , التقدم بالمحاورة , التمرير بالضربة الأفقية المسطحة	ثانية	8.21	0.52	7.36	0.57	*3.65	0.38	0.78
4	استقبال,تقدم بالدرجة,التصويب بالدفع	ثانية	8.36	0.69	7.32	0.65	*3.63	0.37	0.77
5	استقبال,التقدم بالمحاورة , التمرير بالضربة الأفقية المسطحة	ثانية	8.4	0.49	7.69	0.41	*3.68	0.38	0.78
6	الإستقبال , التقدم بالدرجة , المحاورة , التصويب (سلاب)	ثانية	9.01	0.68	8.12	0.51	*3.47	0.35	0.74

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.79$

يتضح من جدول (10) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في بعض المهارات المركبة فر رياضة الهوكي قيد البحث ولصالح القياس البعدي , حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) , كما تراوحت قيم (إيتا²) ما بين (0.28) : (0.38) , وتراوحت درجة (D) الأثر ما بين (0.62 : 0.78) مما يؤكد على التأثير

الإيجابي لتدريبات الانساني في تحسين مستوى أداء المهارات المركبة في رياضة الهوكي قيد البحث .

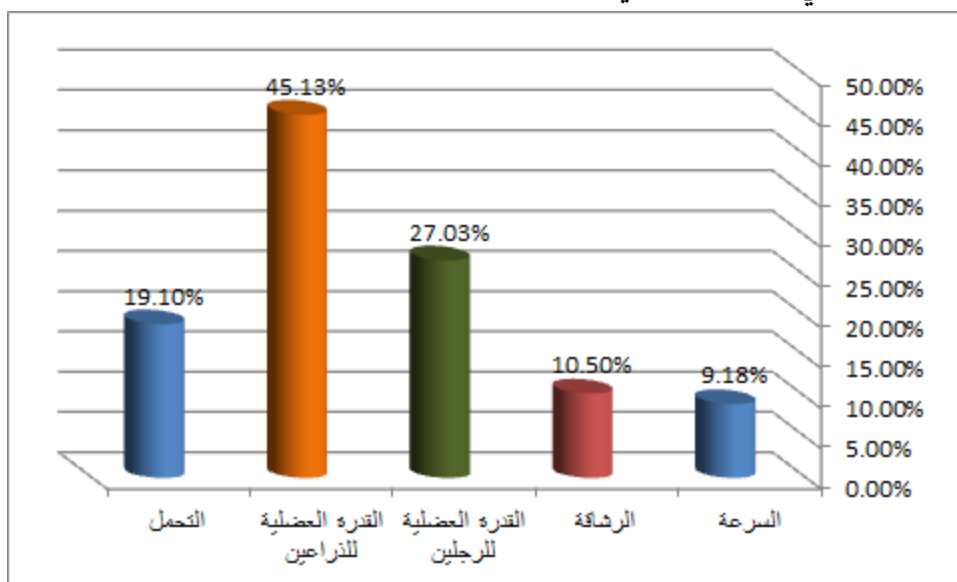
جدول (11)

نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى

عينة البحث في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	فروق المتوسطين	نسبة التحسن المئوية %
1	لسرعة	ثانية	6.21	5.64	0.57	9.18%
2	الرشاقة	ثانية	24.05	21.53	2.52	10.5%
3	القدرة العضلية للرجلين	متر	1.48	1.88	0.4	27.03%
4	القدرة العضلية للذراعين	متر	3.59	5.21	1.62	45.13%
5	التحمل	دقيقة	4.97	4.02	0.95	19.1%

يتضح من جدول (11) انه هناك نسب تحسن واضحة بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي , حيث تراوحت نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي ما بين (9.18% : 45.13%) والشكل التالي يوضح نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمتغيرات البدنية قيد البحث .



شكل (4) نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى

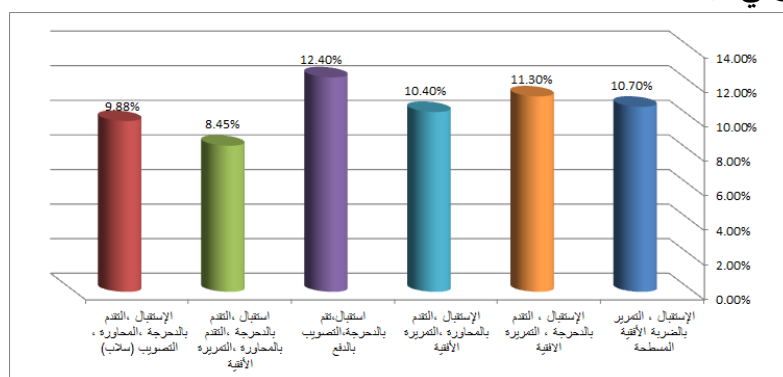
عينة البحث في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث

جدول (12)

نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في مستوى أداء بعض المهارات المركبة قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	فروق المتوسطين	نسبة التحسن المئوية %
1	الإستقبال , التمرير بالضربة الأفقية المسطحة	ثانية	4.22	3.77	0.45-	10.7%
2	الإستقبال , التقدم بالدرجة , التمرير بالضربة الأفقية المسطحة	ثانية	7.43	6.59	0.84-	11.3%
3	الإستقبال , التقدم بالمحاورة , التمرير بالضربة الأفقية المسطحة	ثانية	8.21	7.36	0.85-	10.4%
4	استقبال,تقدم بالدرجة, التصويب بالدفع	ثانية	8.36	7.32	1.04-	12.4%
5	استقبال,التقدم بالدرجة,التقدم بالمحاورة , التمرير بالضربة الأفقية المسطحة	ثانية	8.4	7.69	0.71-	8.45%
6	الإستقبال , التقدم بالدرجة ,المحاورة , التصويب (سلاّب)	ثانية	9.01	8.12	0.89-	9.88%

يتضح من جدول (12) انه هناك نسب تحسن واضحة بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في مستوى اداء بعض المهارات المركبة برياضة الهوكي قيد البحث ولصالح القياس البعدي , حيث تراوحت نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي ما بين (10.7% : 12.4%) والشكل التالي يوضح نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى اداء بعض المهارات المركبة برياضة الهوكي قيد البحث .



شكل (5) نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في مستوى أداء بعض المهارات المركبة قيد البحث

ثانياً مناقشة النتائج :-

مناقشة نتائج الفرض الأول :

من خلال العرض السابق لنتائج المعاملات الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية قيد البحث والتي تتضح في جدول (9) يتبين أن عينة البحث حققت تفوق واضح بالقياس البعدي في جميع المتغيرات البدنية , وذلك بتطبيق اختبار (T) لحساب دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي والتي أشارت إلى وجود فروق دالة عند مستوى معنوية (0.05) , والتي تشير للتأثير الإيجابي لتدريبات الأنسانتي المستخدمة في تحسين مستوى المتغيرات البدنية والذي اكده حساب معامل (إيتا²) , (D) درجة الأثر حيث تراوحت درجة الأثر ما بين المتوسطة والعالية حيث كانت متوسطة في القدرة العضلية للرجلين والذي حقق درجة تأثير بلغت (0.51) , والتحمل والذي حقق درجة تأثير بلغت (0.69) كونها أكبر من (0.4) , بينما كانت درجة الأثر عالية في متغيرات (السرعة , الرشاقة , القدرة العضلية للذراعين) حيث كانت درجة الأثر فيهما أكبر من (0.8) وهي بذلك تكون عالية حيث تراوحت ما بين (0.84 : 1.01) وكما أشار جدول (11) والشكل (4) إلى نسب التحسن المئوية للمتغيرات البدنية حيث تراوحت نسبة التحسن في القدرات البدنية ما بين (10.5% : 45.13%) , وهنا يتضح أن عينة البحث حققت تفوق وتحسن واضح في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث بالقياس البعدي , وتعزو الباحثة هذا التحسن إلى استخدام تدريبات الأنسانتي والتي تعتبر من التدريبات الحديثة والتي تهتم بالتدريب وفقاً لحمل تدريبي عالي الشدة بمقاومة الجاذبية وثقل الجسم في أوضاع تدريبية متنوعة ومستمرة بفترات راحة قصيرة نسبياً , وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من "تيودور وآخرون" Tudor & others (2020م) (14) , "حمدي النواصري" , "محمد الجبري" (2022م) (3) والتي أكدت على فاعلية تدريبات الأنسانتي في رفع مستوى اللياقة البدنية من خلال مجموعات تدريبية عالية الشدة وفترات راحة قصيرة تجعل ممارستها تحت تأثير التعب مما يساهم في زيادة قدراتهم البدنية من خلال اداء يتصف بالسرعة والقوة والرشاقة والقدرة وذلك نتيجة التكيف الوظيفي للتدريبات الأنسانتي.

حيث أنه أثناء ممارسة تدريبات الأنسانتي يصل معدل التنفس وضربات القلب للرياضي إلى الحدود القصوى , وبالإستمرار لفترات تدريبية طويلة وراحة قصيرة تشكل عبء بدني وفسولوجي على الرياضي , وبالإستمرار في ممارسة تلك التدريبات يصل الرياضي إلى مستويات بدنية وفسولوجية عالية تساهم في تطوير مستوى الاداء وصولاً للمستويات العالية. (16)

ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه دراسة "منى أحمد" (2019م) (10) والتي أكدت على التأثير الإيجابي لتدريبات الأنسانتي وقد أظهرت النتائج أن استخدام برنامج تدريبات الأنسانتي له تأثير إيجابي وبنسبت

تحسن مئوية تراوحت ما بين (10.48% : 17.28%) في بعض المتغيرات البدنية (القوة , السرعة , الإنتقالية , الرشاقة , القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين , التحمل العضلي) , وكذلك تحسن مستوى أداء المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين كرة اليد , ودراسة "تي , يونج" Tae, Jung (2020م) (13) والتي أكدت على أهمية التدريبات عالية الشدة والمستمرة مع تمارين التنفس الإسترخائي في تطوير القدرات البدنية لدى لاعبي كرة السلة.

ويتفق ذلك أيضاً مع ماتوصل إليه دراسة " وليد حسن" (2020م) (12) والتي أكدت على التأثير الإيجابي لتدريبات الانساني , حيث أظهرت النتائج أن استخدام برنامج تدريبات الانساني له تأثير إيجابي على بعض المتغيرات البدنية , (القوة , السرعة , المرونة , القدرة العضلية) , وكذلك تحسن مستوى الأداء المهاري للإرسال الساحق .

ومن خلال العرض السابق وفي حدود أهداف البحث وفروضه وعرض نتائج القدرات التنفسية ومناقشتها فقد تحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي " مناقشة نتائج الفرض الثاني :

من خلال العرض السابق لنتائج المعاملات الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى أداء بعض المهارات المركبة برياضة الهوكي لدى عينة البحث والتي تتضح في جدول (10) يتبين أن عينة البحث حققت تفوق واضح بالقياس البعدي في مستوى أداء المهارات المركبة برياضة الهوكي , وذلك بتطبيق اختبار (T) لحساب دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي والتي أشارت إلى وجود فروق دالة عند مستوى معنوية (0.05) , والتي تشير إلى التأثير الإيجابي لتدريبات الأنساني المستخدمة في تحسين مستوى بعض المهارات المركبة برياضة الهوكي والذي أكدته حساب معامل (إيتا²) , (D) درجة الأثر حيث كانت درجة الأثر عالية والتي حققت درجة تأثير ما بين (0.62 : 0.78) في المهارات المركبة , كما أكد جدول (12) والشكل (5) إلى نسب التحسن المئوية في المهارات المركبة برياضة الهوكي قيد البحث , حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (10.7% : 12.4%) , وهنا يتضح أن عينة البحث قد حققت تفوق وتحسن واضح في مستوى أداء المهارات المركبة قيد البحث بالقياس البعدي , وتعزو الباحثة هذا التحسن إلى استخدام تدريبات الأنساني والتي تعتبر من التدريبات المستحدثة والتي يمكن توظيفها في إطار أداء مهاري تخصصي متنوع داخل تدريبات بمقاومة الجسم للجاذبية , وفقاً لحمل تدريبي عالي الشدة ومستمر بفترات راحة قصيرة نسبياً , وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من "أحمد محمد كامل" (2022م) (1) والتي أكدت على أهمية استخدام تدريبات الأنساني في إطار مهاري تخصصي

يخدم طبيعة الاداء التنافسي , حيث الاداء المهاري مع تحمل الإجهاد البدني والفسولوجي , حيث إستخدم تدريبات الأنسانتي على عينة من الملاكمين في صورة أداءات بدنية متنوعة تتخللها مجموعات لكمية تخصصية ساهمت في تحسن مستوى الاداء المهاري وزيادة القدة على تحمله بمستوى عالي من الأداء ولفترات طويلة , ودراسة "حمدي النواصري" , "محمد الجبري" (2022م) (3) والتي أكدت على فاعلية تدريبات الأنسانتي من خلال توظيفها بطريقة تخدم طبيعة سباق 1500 متر / جري من خلال أداءات ترددية للذراعين والقدمين متوسطة السرعة في البداية وتصل إلى الاداء الأقصى في نهايتها ومندمجة مع تدريبات القفز والدفع المعتادة لتدريبات الأنسانتي , كما تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة " وسام البنا" (2021م) (11) والتي أشارت إلى أهمية الإستمرار في التدريب الرياضي والمقنن بشكل علمي وتخصصي يتوافق مع طبيعية الأداء في رياضة الهوكي والذي كان له أثر واضح في تحسين مستوى أداء للمهارات المركبة في رياضة الهوكي .

وهذا ما أهتمت بتطبيقه الباحثة حيث تطبيق مبدأ هام جدا من مبادئ التدريب الرياضي الا وهو مبدأ الخصوصية , وذلك بتطويع وتشكيل تدريبات الأنسانتي من حيث الشكل الى طبيعة الاداء المهاري في رياضة الهوكي , لكنه في إطار الهيكل العام لتدريبات الأنسانتي حيث الأداء المستمر عالي الشدة وفترات راحة قصيرة تصل فيها لاعبة الهوكي (عينة البحث) إلى التعب مع تحمله لفترات طويلة وبذلك يتحقق مبدأ التكيف والذي بدوره يساعد في رفع معدل إستخدام المهارات المركبة بشكل أكبر خلال الأشواد الأخيرة من مباراة الهوكي.

ومن خلال العرض السابق وفي حدود أهداف البحث وفروضه وعرض نتائج القدرات التنفسية ومناقشتها فقد تحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض مهارات دفع وضرب الكرة ومستوى بعض المهارات المركبة في رياضة الهوكي لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي "

الإستنتاجات :-

1. من خلال العرض السابق للنتائج ومناقشتها في ضوء أهداف البحث وفروضه يمكن إستخلاص الإستنتاجات التالية :-
2. أن تدريبات الأنسانتي لها تأثير إيجابي في تحسن بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئات الهوكي (عينة البحث) على النحو التالي(السرعة بنسبة 9.18% , الرشاقة بنسبة 10.50% , القدرة العضلية للذراعين بنسبة 27.3% , التحمل بنسبة 19.10%) .
3. أن تدريبات الأنسانتي لها تأثير إيجابي في تحسن بعض المهارات المركبة في رياضة الهوكي

لدى عينة البحث وبنسب مئوية تراوحت ما بين (9.88% : 12.40%).

4. إستخدام تدريبات الانساني في إطار مهاري تخصصي له تأثير فعال في تحسن مستوى الاداء للمهارات المركبة.

التوصيات :-

الإهتمام بتطبيق التدريبات المستحدثة في رياضة الهوكي.

1. توعية مدربي الهوكي بأهمية تدريبات الأنساني حيث تحسن من مستوى القدرات البدنية والمهارية لدى مارسي رياضة الهوكي.
2. توعية المدربين بأهمية رفع معدلات اللكم خلال جولات الثلاث , مما يقلل من انخفاض مستوى أداء اللاعب خلال الجولات الاخيرة .
3. الإهتمام بتطبيق مبدأ التخصصية بكافه أشكاله , حيث شكل الاداء والزمن وتقسيم المجموعات وفقاً لطبيعة المنافسة ونظام انتاج الطاقة السائد للنشاط الرياضي الممارس خلال التدريب الرياضي بشكل عام وخاصة في رياضة الهوكي.
4. عقد دورات تدريبية وندورات تثقيفية للاعبين ومدربي الهوكي للوقوف على أحدث التطورات العلمية في مجال التدريب الرياضي , وكيفية تطبيقها عملياً كاتدريبات الانساني.
5. تطبيق تدريبات الانساني في أنشطة رياضية مختلفة ومراحل عمرية وأنشطة رياضية مختلفة .

قائمة المراجع :-

أولاً المراجع العربية :

1. أحمد محمد كامل : تأثير تدريبات "INSANITY" والتنفس العميق بطريقة "QIGONG" على بعض القدرات التنفسية وفروق معدلات اللكم بين الجولات الثلاث , المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة مج 96 ع2, كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة حلوان.
2. آية محمد فريد : تأثير استخدام البيتا الأنين كمكمل غذائي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية وتأخير ظهور التعب لدى الرياضيين , رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .
3. حمدي السيد : تأثير تدريبات الانساني INSANITY وتناول البيتا الأنين كمكمل غذائي على اللياقة القلبية التنفسية وتأخير ظهور التعب والمستوى الرقمي لمتسابقين 1500 متر / جري , مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية , مج 61 ع 1 , كلية التربية الرياضية جامعة أسبوط .

4. سامية إسماعيل مهران : تأثير استخدام تدريبات (INSANITY) على تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والأداء الدفاعي والتدفق النفسي لدى ناشئات كرة السلة , المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة , مج 92 , ع 4 , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة حلوان .
5. سيد عبد الوهاب شلبي (2022م) : تأثير تطوير القدرات التوافقية على بعض الأداءات المهارية المركبة للاعبين هوكي الميدان , المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة , كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.
6. طارق عز الدين كيلاني (2019م) : تأثير استخدام التدريبات البصرية لتطوير دقة بعض المهارات الهجومية لناشئي هوكي الميدان , مجلة بحوث التربية الشاملة مج 45 , ع 1 , كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.
7. ماجدة فتحي شعلة (2021م) : تأثير استخدام الأسلوب الثابت والمتغير على مستوى أداء بعض مهارات هوكي الميدان لطلاب التخصص بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية , مج 063 , ع 063 المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة , كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة , جامعة حلوان.
8. محمد أحمد بدر (2010م) : تأثير تنمية الاداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية لناشئي هوكي الميدان مج 25 , ع 11 , مجلة بحوث التربية الرياضية , كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق .
9. مرعي حسين مرعي (2000م) : دراسة الاداءات الحركية المندمجة للاعبين المراكز وخطط اللعب في رياضة الهوكي , المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية , مج 31 , ع 11 , كلية التربية الرياضية للبنات فلمنج , جامعة الإسكندرية .
10. منى علاء أحمد (2019م) : تأثير استخدام برنامج تدريب الأنسانتي "insanity" على بعض المتغيرات البدنية والمهارات الهجومية والدفاعية للاعبين كرة اليد , مج 36 , ع 45 , مجلة بحوث التربية الشاملة , كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق .
11. وسام عبد المنعم البنا (2021م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات خاصة على بعض المتغيرات البدنية والأداءات المهارية المركبة لناشئات الهوكي , مج 93 , ع 2 , المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة , كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.
12. وليد محمد حسن (2020م) : تأثير برنامج للتدريب الانسانتي على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء الارسال الساق للاعبين الكرة الطائرة , المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة , مج 4 , ع 90 , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة حلوان

ثانيا : المراجع الاجنبية :-

13. Tae Yoon Kima, Jung Hyun Kimb (2020). : High school baseball players' experiences with static qigong training: A qualitative approach. Complementary Therapies in Clinical Practice.
14. Tudor, v., smîdu, d., frăţilă, i., & smîdu, n(2020) : :influence of the insanity workout on the exercise capacity of military students., Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal, Volume 59, Issue 4.

شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت):

15. <https://ar.mevolv.com/insanity>
16. <http://www.webmd.com/fitness-exercise/a-z/beach-body-insanity-workout>
RETREVED AT 13/4/2016
17. https://www.beachbody.com/product/fitness_programs/insanity.do
RETREVED AT 6/1/2015
18. <https://ar.mevolv.com/insanity-%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B1%D9%8A%D9%86/>

ملخص البحث

تأثير تدريبات الأنساني INSANITY مرتفعة الكثافة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات المركبة لناشئات هوكي الميدان

أ.م.د/ نجلاء حسني عوض الله

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات مرتفعة الكثافة أو ما تعرف بتدريبات "الإنساني" كأحد أهم تدريبات اللياقة البدنية المستحدثة التي تتميز بالأداء مرتفع الكثافة والمستمر بفترات الراحة قصيرة على بعض المتغيرات البدنية , ومستوى أداء بعض المهارات المركبة للاعبين الهوكي وتم استخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة وإعتماداً على القياس القبلي والقياس البعدي للمتغيرات قيد البحث , وإشتمل مجتمع البحث على لاعبات هوكي الميدان في مركز شباب الجزيرة والبالغ عددهم (32) لاعبة كما تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغت (15) لاعبة هوكي , كما استعانت الباحثة بعدد (15) لاعبة من داخل مجتمع البحث وخارج العينة وذلك لإجراء الدراسة الإستطلاعية , وكانت أهم النتائج أن تدريبات الأنساني المرتفعة الكثافة أثرت إيجابياً في تحسن بعض المتغيرات البدنية (السرعة , الرشاقة , التحمل , القدرة العضلية للذراعين والرجلين) , وكذلك تحسن مستوى أداء بعض المهارات المركبة في رياضة الهوكي قيد البحث.

Abstract

Effect of high-intensity training "INSANITY" on some physical variables and the performance level of some complex skills for hockey juniors

Dr. Naglaa Hosny Awadallah

The aim of the research is to identify the effect of using high-intensity exercises or what is known as "humanity" exercises as one of the most important modern fitness exercises that are characterized by high-intensity and continuous performance with short rest periods on some physical variables, and the level of performance of some complex skills of hockey players. The experimental approach was used in an experimental design For one group and based on the tribal and dimensional measurement of the variables under research, the research community included the field hockey players in the Al-Jazira Youth Center, who numbered (32) players. A player from within the research community and outside the sample in order to conduct the exploratory study, and the most important results were that the humane exercises of high intensity positively affected the improvement of some of the physical variables under study, as well as the improvement of the performance level of some of the complex skills in the hockey sport under study.